

# 2025 年 11 月 LESSON SCHEDULE

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が違いますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

## クラスの見方

|                                                                                         |                                                                                        |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  アロマ使用 |  〇名限定 |  女性限定クラス |  ストレッチボール | カメラ斜線マーク  |
| アロマを使用するクラス                                                                             | 人数限定のクラス（先着順）                                                                          | 女性限定のクラス                                                                                  | ストレッチボールを利用するクラス                                                                           | オンラインのないクラス                                                                                  |
| ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。                                                              | ※状況により、予約回数などの利用制限をする場合がございます。                                                         | ※この表示のあるクラスのみ男性のご利用をご遠慮いただいております。                                                         | ※オンラインでご受講の際はストレッチボールをご用意ください。                                                             | ※オンラインのお客様はご注意ください                                                                           |

## 運動量のめやす

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>ほとんど動かない<br>リラクスクラス<br><br>疲れが溜まっている方や<br>睡眠不足で悩んでいる方<br>リラックスしたい方におすすめ。 | <br>ゆっくり動く<br>ストレッチクラス<br><br>運動が苦手な方や<br>ゆっくりマイペースに<br>楽しみたい方におすすめ。 | <br>初心者でも参加できる<br>ベーシッククラス<br><br>ヨガを始めたばかりの方や<br>習慣化したい方におすすめ。 | <br>程よい運動量でスッキリ<br>リフレッシュクラス<br><br>適度に体を動かして<br>運動不足を解消したい方におすすめ。 | <br>しっかり効かせる<br>デトックスクラス<br><br>体を動かすのが好きな方<br>気持ちのいい汗をかきたい方<br>効果を出したい方におすすめ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 月<br>27 | 火<br>28 | 水<br>29 | 木<br>30 | 金<br>31 | 土<br>1                                                                                                              | 日<br>2                                                                                                             |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |         |         |         |         | Asami                                                                                                               |                                                                                                                    |
|         |         |         |         |         |  10:00~11:00<br>ビューティーヨガ<br>★★ | メンテナンス                                                                                                             |
|         |         |         |         |         |                                                                                                                     | Yoshi                                                                                                              |
|         |         |         |         |         |                                                                                                                     |  14:00~15:00<br>コアピラティス<br>★★ |
|         |         |         |         |         |                                                                                                                     |                                                                                                                    |
|         |         |         |         |         |                                                                                                                     |                                                                                                                    |

| 3                                                                                                                       | 4                                                                                                                    | 5                                                                                                                        | 6                                                                                                                        | 7                                                                                                                    | 8                                                                                                                      | 9                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Masayo                                                                                                                  | Yoshi                                                                                                                | Harumi                                                                                                                   | SAYAKA                                                                                                                   | Yoshimi                                                                                                              |                                                                                                                        | Kaori                                                                                                               |
|  10:00~11:00<br>アロマ yoga<br>★★       |  10:00~11:00<br>美脚メソッドピラティス<br>★★ |  10:00~11:00<br>Wake up yoga<br>★★★   |  10:00~11:00<br>しなやかボディメイクピラティス<br>★★ |  10:00~11:00<br>股関節から整えるヨガ<br>★★★ | メンテナンス                                                                                                                 |  10:00~11:00<br>めぐりヨガ 代講<br>★★ |
| Risa                                                                                                                    | Yoshimi                                                                                                              | Yoshi                                                                                                                    | Asami                                                                                                                    | Kaori                                                                                                                | SAYAKA                                                                                                                 | Yoshi                                                                                                               |
|  19:30~20:30<br>呼吸法とやさしいパワーヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>リラックスフローヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>Pilates×Cardio<br>★★★ |  19:30~20:30<br>ナイトヨガ<br>★★★          |  19:30~20:30<br>休息のヨガ<br>★        |  14:00~15:00<br>代謝アップピラティス<br>★★★ |  13:00~14:00<br>コアピラティス<br>★★  |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                     |

| 10                                                                                                                      | 11                                                                                                                   | 12                                                                                                                       | 13                                                                                                                       | 14                                                                                                                   | 15                                                                                                                     | 16                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yoshi                                                                                                                   | Yoshi                                                                                                                | Harumi                                                                                                                   | SAYAKA                                                                                                                   | Yoshimi                                                                                                              | Asami                                                                                                                  | Risa                                                                                                               |
|  10:00~11:00<br>コアピラティス 代講<br>★★     |  10:00~11:00<br>ウォールピラティス<br>★★   |  10:00~11:00<br>Wake up yoga<br>★★★   |  10:00~11:00<br>しなやかボディメイクピラティス<br>★★ |  10:00~11:00<br>股関節から整えるヨガ<br>★★★ |  10:00~11:00<br>ビューティーヨガ<br>★★    |  10:00~11:00<br>ハタヨガ 代講       |
| Risa                                                                                                                    | Yoshimi                                                                                                              | Yoshi                                                                                                                    | Asami                                                                                                                    | Kaori                                                                                                                | SAYAKA                                                                                                                 | Yoshi                                                                                                              |
|  19:30~20:30<br>呼吸法とやさしいパワーヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>リラックスフローヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>Pilates×Cardio<br>★★★ |  19:30~20:30<br>ナイトヨガ<br>★★★          |  19:30~20:30<br>休息のヨガ<br>★        |  11:20~12:20<br>代謝アップピラティス<br>★★★ |  14:00~15:00<br>コアピラティス<br>★★ |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                    |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                    |

| 17                                                                                                                      | 18                                                                                                                   | 19                                                                                                                       | 20                                                                                                                       | 21                                                                                                                   | 22                                                                                                                     | 23                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Masayo                                                                                                                  | Yoshi                                                                                                                | Harumi                                                                                                                   | SAYAKA                                                                                                                   | Yoshimi                                                                                                              | Asami                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|  10:00~11:00<br>アロマ yoga<br>★★       |  10:00~11:00<br>美脚メソッドピラティス<br>★★ |  10:00~11:00<br>Wake up yoga<br>★★★   |  10:00~11:00<br>しなやかボディメイクピラティス<br>★★ |  10:00~11:00<br>股関節から整えるヨガ<br>★★★ |  10:00~11:00<br>ビューティーヨガ<br>★★    |                                                                                                                    |
| Risa                                                                                                                    | Yoshimi                                                                                                              | Yoshi                                                                                                                    | Asami                                                                                                                    | Kaori                                                                                                                | SAYAKA                                                                                                                 | Yoshi                                                                                                              |
|  19:30~20:30<br>呼吸法とやさしいパワーヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>リラックスフローヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>Pilates×Cardio<br>★★★ |  19:30~20:30<br>ナイトヨガ<br>★★★          |  19:30~20:30<br>休息のヨガ<br>★        |  14:00~15:00<br>代謝アップピラティス<br>★★★ |  14:00~15:00<br>コアピラティス<br>★★ |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                    |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                    |

| 24                                                                                                                      | 25                                                                                                                   | 26                                                                                                                       | 27                                                                                                                      | 28                                                                                                                   | 29                                                                                                                  | 30                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Masayo                                                                                                                  | Yoshi                                                                                                                | Harumi                                                                                                                   | Yoshi                                                                                                                   | Yoshimi                                                                                                              | Asami                                                                                                               | SAYAKA                                                                                                                    |
|  10:00~11:00<br>アロマ yoga<br>★★       |  10:00~11:00<br>ウォールピラティス<br>★★   |  10:00~11:00<br>Wake up yoga<br>★★★   |  10:00~11:00<br>美脚メソッドピラティス 代講<br>★★ |  10:00~11:00<br>股関節から整えるヨガ<br>★★★ |  10:00~11:00<br>ビューティーヨガ<br>★★ |  10:00~11:00<br>代謝アップピラティス 代講<br>★★★ |
| Risa                                                                                                                    | Yoshimi                                                                                                              | Yoshi                                                                                                                    | Asami                                                                                                                   | Kaori                                                                                                                |                                                                                                                     | Yoshi                                                                                                                     |
|  19:30~20:30<br>呼吸法とやさしいパワーヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>リラックスフローヨガ<br>★★★ |  19:30~20:30<br>Pilates×Cardio<br>★★★ |  19:30~20:30<br>ナイトヨガ<br>★★★         |  19:30~20:30<br>休息のヨガ<br>★        |                                                                                                                     |  14:00~15:00<br>コアピラティス<br>★★        |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                     |                                                                                                                           |
|                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                     |                                                                                                                           |